ÑAPA
Weekendbijlage
van dagblad Amigoe
zaterdag 17 september 2016

20 jaar meisjes bij de Zeeverkennerij

Pagina 8 & 9

Inhoud

Voorpagina 1

Inhoud 2

Uitgelicht 3

Op de stoel van... Marije Vaders 4 & 5

Literatuur 6 & 7

Meisjesgroep Zeeverkennerij 20 jaar 8 & 9

Management 10

Eten & drinken 11

Wereld Alzheimer dag 12 & 13

Recht 14

Puzzels 15

Bestemming Curaçao 16

Foto van de week.

Het was de bedoeling om de haaien bij het Sea Aquarium op de foto te zetten, maar de pelikaan steelt de show op deze foto van Kim van der Meer. Wat eigenlijk ook een heel mooi plaatje oplevert.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com.

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

CORRECTIE Ari Manse

VORMGEVING Wendela Ataliede
Oscar Vanegas

VOORPAGINAFOTO Ken Wong
Zeeverkennerij

Aan deze Ñapa werkten mee:

Monique Casimiri, Brede Kristensen, Judice Ledeboer, Kim van der Meer, Nicole Pieternella, William ten Veen, Johannes Visser, May Voges, Miriam de Windt, Ken Wong, Jan de Ruijter

Thuis.

Remigreren 3

Monique Casimiri

En toen kwam het verlossende woord. We hadden een baan op Curaçao. Zoals eerder gezegd, we hadden twee banen. Na een paar goede nachten slapen werd de keus gemaakt. Ik zou gaan werken bij het VPCO. Een baan als leerkracht voor de klas. Het speciale kind. Terug naar mijn oude doelgroep. Het was nog best eng om het te delen met familie, vrienden en collega's. Stel je voor dat het misschien toch niet echt was, maar al gauw werden de contracten gemaild en handtekeningen gezet. Het was echt. De actie modus waar we al in waren gekomen werd verdrievoudigd. Want, wat komt er een hoop bij kijken als je gaat remigreren. Dan besef je pas hoeveel abonnementen er stilzwijgend doorlopen. Al snel werd duidelijk dat het huis verkocht was, dat de kittens die geboren waren een goed onderkomen zouden gaan krijgen en dat de volwassen katten gezond genoeg waren om mee te mogen gaan. Ons medisch dossier werd gehaald bij de huisarts en tandarts en toen wilden wij ons uitschrijven uit de gemeente. Helaas ging dat niet heel soepel. Er was een nieuw computersysteem en de mevrouw achter de balie had waarschijnlijk haar dag niet, want meewerken zat niet in haar vocabulaire die ochtend. Op een donderdag kwamen wij ons uitschrijven per de dinsdag die daarop zou volgen. "U kunt zich niet vooruit uitschrijven mevrouw, dat laat het systeem niet toe." "Wij kunnen ons verzekeringstechnisch niet eerder uitschrijven mevrouw en op de dag dat wij vertrekken zijn wij om vier uur in de ochtend uit huis." Tja, de mevrouw ging wat verzitten, trok haar rok recht en herhaalde haar boodschap. Inmiddels hadden wij geleerd dat blijven staan de beste oplossing is, en vragen hoe dit op te lossen is voor ons. Mevrouw achter balie 2 had duidelijk haar dag wel en dacht in oplossingen, waardoor het een en ander toch geregeld kon worden. En zo onze eerste kennismaking met bureaucratie en instanties. Wij hadden ons echter voorbereid dat dit op Curaçao aan de orde zou zijn. Nee hoor, gewoon in Schijndel, gewoon in Nederland, overgeregeld land dat zo dichtgetimmerd zit dat er geen ruimte meer is voor de uitzondering. Het vertrek vond plaats in Duitsland, aangezien wij met Air Berlin vlogen. En ook daar bureaucratie. "Nee meneer, uw kind mag niet mee vliegen, dat moet in het paspoort van moeder of vader staan. Overigens mag u ook niet mee meneer, we hebben van u geen retourdatum op uw ticket staan. Mevrouw mag weg, die komt van de Antillen." "Mevrouw van de balie, ons kind mag niet in ons paspoort staan, dat staat de Nederlandse wet niet toe." Ook hier zijn we blijven staan. En na wat heen en weer gebel, en consultatie van collega's op de werkvloer mochten we vertrekken. Het kind was ineens geen probleem meer, daar hij onder de twaalf is en manlief werd geloofd op zijn mooie ogen dat hij te vertrouwen was. Met een lach en een traan zeggen wij Europa gedag en gaan het nieuwe avontuur aan.

Uitgelicht.

20 jaar Gallery Alma Blou

Gallery Alma Blou hield afgelopen weekeinde een ban topa vanwege haar twintigjarig bestaan. Er was een speciale expositie met de naam Emancipatie Boulevard. Circa dertig kunstenaars hielden ook een expositie.

Foto's: Ken Wong

Op de stoel van... Marije Vaders

'Geen mens is in en in slecht'

'Op de stoel van…' is een serie persoonlijke interviews waarin Nicole Pieternella op zoek gaat naar de mens achter bekende persoonlijkheden binnen diverse gelederen van onze samenleving. Wat hebben zij bereikt en vooral: wie zijn deze mensen op verschillende sleutelposities? Deze week advocaat Marije Vaders.

Tekst: **Nicole Pieternella** Foto's: **Ken Wong**

Marije Vaders (38) lijkt de strafpleiter van het moment. Ze representeert niet alleen vaak mensen die verdachte zijn in zaken die de samenleving doen opschrikken; ze is advocaat in dé zaak van de eeuw waarin politiek leider Helmin Wiels vermoord werd. Sinds kort is ook bekend dat zij de nieuwe raadsvrouw is in het verdedigingsteam van ex-premier Gerrit Schotte en zijn partner die in verband met witwassen, valsheid in geschrifte en omkoping vervolgd worden. Over haar rol als advocaat is Vaders helder: "Iedereen heeft recht op verdediging. Geen mens is in en in slecht. Wanneer iemand zijn fout inziet, verdient hij dan geen tweede kans?"

Als ik op een doordeweekse middag in Punda de smalle trap naar het kantoor van Marije Vaders oploop, heb ik een voorstelling van een gewiekste, harde strafpleiter die even later weinig overeenkomsten blijkt te hebben met de zachtaardige, bijna verlegen blonde vrouw waar ik kennis mee maak.

Direct aan het begin van het gesprek is duidelijk dat ze zichzelf niet graag ophemelt: "Ik weet niet of ik op dit moment in mijn carrière bij de grote strafpleiters op het eiland hoor, maar ik werk wel héél hard. Het ergste dat iemand kan gebeuren, is dat hij of zij niet langer vrij is. Mijn werk is dan letterlijk van levensbelang. Ik neem dat heel serieus."

Falen geen optie

We beginnen bij het begin. Haar jeugd. Het is geen vrolijk verhaal, maar Vaders doet rap relaas. "Ik ben geboren op Curaçao. Na een jaar verhuisden mijn ouders met mijn zus en met mij naar Nederland. Daar besloten zij te scheiden en vervolgens is mijn vader teruggekeerd naar Curaçao. Wij bleven bij mijn moeder. Mijn moeder bleek niet in staat om voor ons te zorgen en ik woonde drie jaar in een pleeggezin voordat wij naar Curaçao gehaald werden om bij onze vader te wonen. Hij was ondertussen hertrouwd en ook bij hem wonen ging niet goed. Toen ik vijftien was en mijn zus zeventien gingen we op onszelf wonen. Mijn zus die haar havo had afgemaakt en bij een belastingadviesbureau werkte, onderhield mij zodat ik mijn vwo kon afmaken. Ik ben haar daar eeuwig dankbaar voor. Zelf had ik sinds mijn veertiende allerlei horecabaantjes. Wij hebben alle ingrediënten in ons gehad om het slechte pad op te gaan. Maar op de een of andere manier hebben we juist besloten dat aan de situatie waarin wij ons bevonden een einde moest komen. Met heel veel hulp van vriendinnen en hun moeders hebben wij beiden onze school afgemaakt en onderhielden wij onszelf door allebei te werken. Falen was geen optie."

Als het contact tussen Marije en haar vader zich wat herstelt, spoort hij zijn dochter aan om een studie op te pakken. "Ik had een drukke baan bij een beleggingsmaatschappij, maar schreef me toch in voor een studie Rechten bij de toenmalige Universiteit van de Nederlandse Antillen. Eenmaal begonnen ging er een wereld voor mij open. Ik kon door mijn studie mijn eigen achtergrond beter begrijpen. Ik kreeg zicht op de rechten en mogelijkheden van kinderen die zoals ik op moesten groeien in een gezin met veel problemen."

Heel introvert

Met behulp van een hechte studiegroep doorloopt Vaders in vijf jaar tijd haar studie. In eerste instantie spreken vooral het civiel recht en familie- en personenrecht haar aan. Voor strafrecht studeert ze met een zesje af.

"Ik ben een heel introvert persoon en zag mezelf in eerste instantie niet als advocaat pleiten in de rechtbank. Maar ondertussen was ik afgestudeerd met een dochter van anderhalf en werd ik na allerlei sollicitaties bij bedrijven en overheidsinstanties maar niet als juriste aangenomen. Uiteindelijk bood Marius Romer mij een baan als advocaat-stagiair aan. Daar moest ik heel veel piketdiensten draaien waarbij gratis bijstand geleverd werd aan mensen die aangehouden werden. Ik kreeg in die tijd ontzettende handigheid en inzicht in allerlei strafzaken."

Als Vaders binnen tweeënhalf jaar bij Romer en later bij advocatenkantoor Knoppel haar stagiair-periode afrondt, besluit ze voor zichzelf te beginnen. "Ik werkte me kapot en wilde dat toch ook financieel voor een deel terugzien. Ik was 27 en besloot de stap te wagen."

Werkelijke problemen

Hoewel ze heel af en toe een civiele procedure doet, houdt ze zich ook in haar eigen praktijk het liefst met strafzaken bezig. "Ik doe alleen civiele zaken als er van grote onrechtvaardigheid sprake is. In strafzaken zie je de werkelijke problemen in iemands leven terug. In de gevangenis belanden is zo'n beetje het ergste wat een mens kan overkomen. Ik wil mensen bijstaan als zij hun vrijheid verloren hebben en geen contact met hun familie mogen hebben. Op die momenten zijn mensen hulpeloos. Ik vind het dan belangrijk dat er iemand voor hen is. Iemand die hen vertelt waar ze aan toe zijn; ook als de boodschap is dat hun zaak absoluut op een veroordeling zal uitlopen. Er moet iemand zijn die hun familie kan bellen en vertellen hoe het gaat. Bedenk je hoe het zou zijn als het je eigen broer, zoon of vader zou zijn. Zou je niet willen dat er iemand was die ervoor zou zorgen dat het proces eerlijk zou verlopen? In het begin van mijn carrière in de strafadvocatuur was ik ook vaak bevooroordeeld. Maar ik ben nooit vergeten hoe ik een aantal jaar geleden na een dubbele moord op een Chinees echtpaar bij ons in de buurt, zeker dacht te weten dat ik de dader nooit zou verdedigen. Mijn dochter en ik hebben nog bloemen voor de slachtoffers neergelegd. De moeder van de dader is echter daarna twee maanden lang iedere dag naar mijn kantoor gekomen, of ik alsjeblieft de zaak van haar zoon op mij wilde nemen. Uiteindelijk heb ik zijn advocaat gebeld en gevraagd of ik een keer met de jongen kon gaan praten. Ik zie die jongen nog steeds zitten. Achttien jaar en hij had na maanden zitten geen idee wat hem overkwam. Geen psychologische begeleiding. Niets! Hij had al bekend, maar vroeg mij wanneer hij naar huis mocht. Ik heb toen besloten hem bij te staan, hem te vertellen wat er met hem ging gebeuren en heb hem duidelijk gemaakt dat ook al had hij het niet zo gewild, hij er toch de verantwoordelijkheid voor moest dragen en dat het gerecht het ook zo zou zien."

Met behulp van een ander voorbeeld probeert Vaders weer te geven waar zij de grens legt tussen wie ze wel en niet verdedigt als advocaat. "Ooit kreeg ik een zaak voorgelegd van een man die een vrouw beschoten had die een kindje bij zich had. Toen ik hem vroeg waarom hij het gedaan had, zei hij: 'Ik had geld nodig'. Ik zag geen berouw of respect bij hem. Dan heb ik zoiets van: 'Ga maar een andere advocaat zoeken'. Het gaat bij mij om een gevoel dat ik bij mijn cliënt moet hebben. Ik denk – ook al gebeuren er veel slechte en verkeerde dingen – goed over mensen. Als mensen hun fouten inzien – hoe groot die ook zijn en hoe afschuwelijk ook altijd voor de nabestaanden – dan help ik ze vaak wel. Ik ben er niet om te beoordelen wat goed of fout is. Ik ben er om te helpen zorgen dat het proces eerlijk verloopt. Dat verdient iedereen."

Moeilijke tijd

Echt bekend wordt Marije Vaders als zij na de moord op politiek leider Helmin Wiels in 2013 de zaak van Luigi 'Pretu' Florentina – die het moordwapen zou hebben geleverd – op zich neemt. Als de verdachte zich twee maanden later vlak na zijn overplaatsing naar de cellen in Barber ophangt, bereikt Vaders een dieptepunt en breekt een moeilijke tijd voor haar aan. "Florentina had langer dan twee maanden vastgezeten in een klein steriel kamertje in de kazerne waar hij niets mocht, met bijna niemand contact had en alleen gemaskerde mensen om zich heen had. Ik zag zijn psychische gesteldheid achteruitgaan en als ik hem bezocht, konden wij niet rustig praten. De kazerne is niet ingericht op detentie voor langere termijn. Luigi Florentina had de rechter-commissaris vlak voor zijn regiezitting gesmeekt om overgeplaatst te worden en die had toegestemd omdat hij eveneens zag dat het niet langer ging. Maar de woordvoerder van het Openbaar Ministerie verwees voor de zelfmoord van Florentina naar mijn geweten. Het zou mijn schuld zijn dat de verdachte die het moordwapen van Wiels geleverd zou hebben, dood was en niet berecht kon worden. Terwijl de veiligheid van een verdachte altijd de verantwoordelijkheid van het OM is."

Vaders wordt duidelijk nog emotioneel als zij aan die tijd terugdenkt. "Als je op internet dan terugleest dat je beter geaborteerd had kunnen worden of met de maffia gerelateerd wordt, dan is dat heel zwaar. Het gaat er soms heel hard aan toe bij het OM, het gerecht en de media. Gelukkig had de familie van Florentina begrip. Ze wisten hoe ik mij voor hem en een eerlijk proces ingezet had. Ik heb er toen echt even aan gedacht om te stoppen met dit beroep. Maar na een week huilen, heb ik mij eroverheen gezet."

Geen goed woord

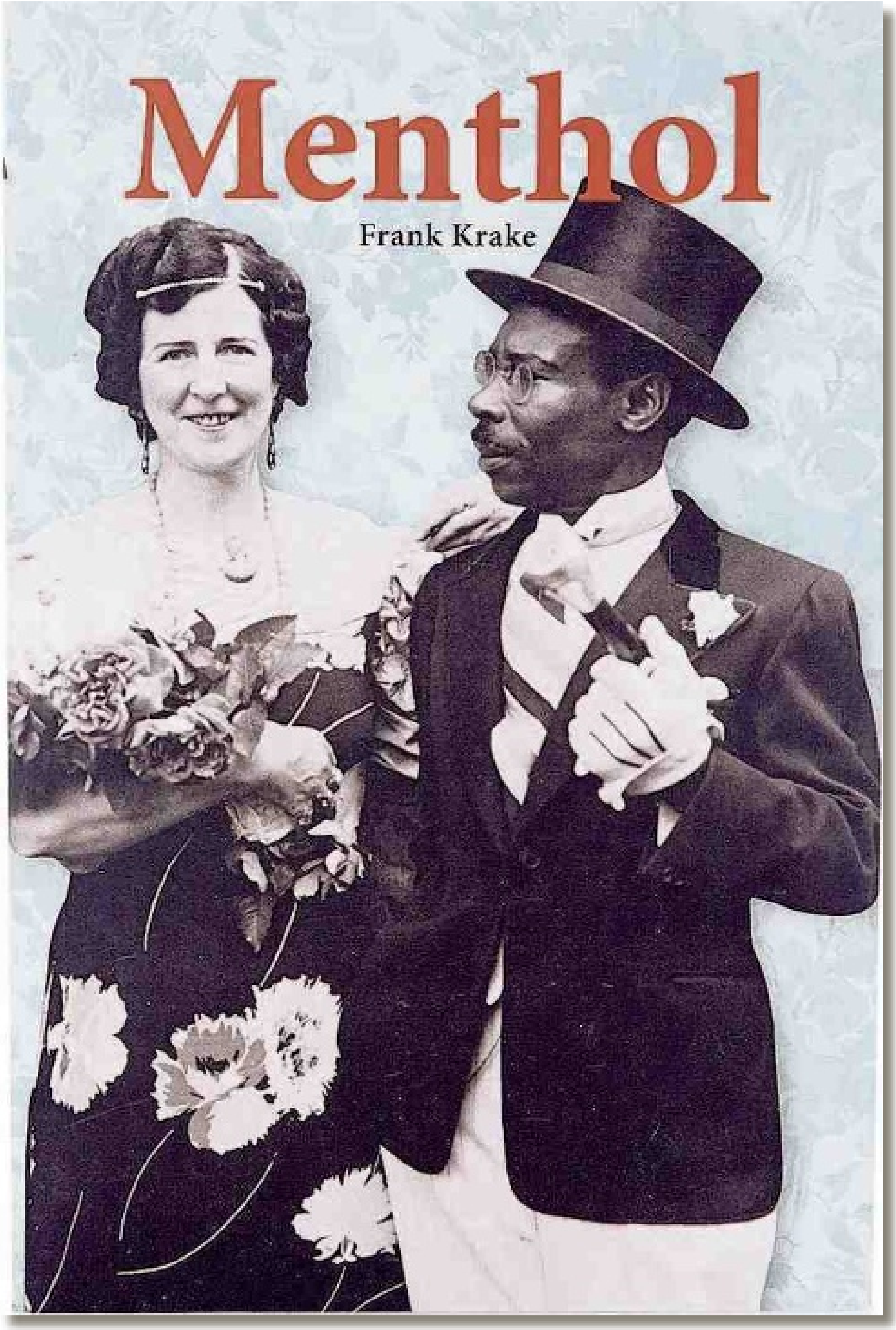
Voor het OM heeft de strafpleiter geen goed woord over. En haar ingetogen strijdbare houding is weer terug. "Bij de Hoge Raad is uitspraak gedaan waarbij vormfouten in het onderzoek van het OM niet meer per definitie tot vrijspraak of strafvermindering leiden. Sindsdien wil bijna geen enkele rechter in het Koninkrijk nog horen over vormverzuimen. Indien het OM fouten maakt wordt dit steeds minder afgestraft en dit heeft tot gevolg dat het OM steeds machtiger wordt en tot alles in staat is. De gemeenschap wil meer veiligheid, maar de regels voor een eerlijk proces zijn er niet zomaar. Als het om jouw zoon gaat, wil je ook dat er volgens de wet gehandeld wordt. Ik ervaar keer op keer gebreken tijdens de onderzoeken; dat er opsporingsmethodes gebruikt worden die niet voldoen aan de regels en dat in strijd met de wet wordt gehandeld. Ik ervaar dat de rechten van verdachten steeds minder belangrijk worden en dat verdachten steeds makkelijker veroordeeld worden. Soms moet er gewoon iemand hangen; anders is het niet te verantwoorden naar de gemeenschap."

Aan het einde van het gesprek is het duidelijk dat Marije Vaders op haar eigen manier met alles wat zij in huis heeft, wil bijdragen aan rechtvaardige gerechtelijke processen voor burgers op Curaçao, maar dat het haar soms zwaar valt. "Hoe groter mijn zaken, hoe persoonlijker ik door het OM en op social media aangepakt word. Soms vraag ik mij af of ik niet moet stoppen. Ik wil rustig leven en gewoon mijn werk doen. Mijn dochter van veertien roept dan altijd: 'There will always be haters, mam. Doorzetten!' En dit vak is nu eenmaal mijn roeping. Je talenten mag je niet zomaar in de prullenbak gooien. Maar soms denk ik: 'Laat alles barsten. Ik word spinning-instructeur'."

Menthol, of hoe je creatief iets

Het komt niet vaak voor dat een in eigen beheer uitgegeven boek vaak over de toonbank gaat en dan ook nog wordt genomineerd voor een prijs (Hebban Award in de categorie 'beste non-fictie boek'). Frank Krake is het gelukt met Menthol, een boek over het waargebeurde levensverhaal van een eind 19e eeuw geboren Caribische man, Jozeph Sylvester, die via België in Nederland terechtkomt en in het huwelijk treedt met een Nederlandse. Vorige maand presenteerde Krake zijn boek op Curaçao in het JPF-gebouw. Brede Kristense bespreekt het boek nu voor Ñapa.

Tekst: **Brede Kristensen**



Om maar meteen met de deur in huis te vallen, het dit jaar verschenen verhaal 'Menthol' van Frank Krake is een genot om te lezen. Het is het inspirerende verhaal over een jongen uit St. Lucia, eind 19e eeuw geboren, die al snel in de gaten heeft dat zijn eiland hem weinig kansen tot ontwikkeling biedt. In plaats van bij de pakken neer te zitten, besluit hij zijn geluk in de Verenigde Staten en later in Europa te beproeven.

De lezer leert Jozeph Sylvester kennen als een ongewoon vindingrijk persoon, die over een fantastisch koopmanstalent beschikt en zich in welke situatie dan ook creatief weet te handhaven. Zelfmedelijden is hem vreemd. Maar dat komt niet omdat het geluk hem zomaar komt aanwaaien. Al lijkt het daar soms een beetje op. Wie goed leest, merkt dat hij oog heeft voor verborgen mogelijkheden die alle situaties bieden. Dat is het zeer positieve en inspirerende in dit verhaal. Stel je voor dat iedereen dat nu eens zou gaan doen!
Goed, na van alles en nog wat in Amerika te hebben ondernomen, besluit hij de oceaan over te steken om in het minder rasonvriendelijke Europa zijn weg te zoeken. Na wat Nederlands te hebben geleerd, begint hij op de markt in Antwerpen met de verkoop van zijn tandpasta (in die tijd onbekend) en hoofdpijnpoeders. Vooral met zijn tandpasta, Menthol, boekt hij grote successen. Zijn eigen mooie gebit is het zichtbare bewijs van de werking van Menthol. Zo'n gebit wil natuurlijk iedereen. Dus... De verkoop loopt als een trein.
Hij gaat naar meer markten, waaronder in Amsterdam. Daar ontmoet hij een mooie mannequin uit Hengelo. Het is liefde op het eerste gezicht. Al kijkt haar familie er wel kritisch van op, ze trouwen en vestigen zich in Hengelo, waar Menthol al snel een lokale beroemdheid wordt. Als het gebruik van tandpasta in Europa gemeengoed wordt en veel fabrikanten het produceren en verkopen, is Menthol zo wijs de bakens tijdig te verzetten. Zo werpt hij zich op de verkoop van konijnenhuiden. Ook daar blijkt weer zijn koopmanstalent. Dan breekt de Tweede Wereldoorlog uit en Nederland wordt door Duitsers bezet. Het echtpaar heeft het zwaar in de oorlog. Menthol wordt met zijn Engelse paspoort door de Duitsers opgepakt en naar een werkkamp gebracht. Met zijn charme en creativiteit weet hij zijn verblijf aldaar voortijdig af te breken. Hij pakt zijn leven in Hengelo weer op en slaat zich samen met zijn vrouw door de oorlog heen. In 1955 overlijdt hij op 64-jarige leeftijd. Behalve dat 'Menthol' prachtig is uitgegeven en buitengewoon vlot geschreven, zonder een pagina te vervelen, is het ook een uniek verhaal.

van je leven kunt maken

Uniek omdat er in die tijd maar weinig mensen uit St. Lucia naar Europa emigreerden. Wellicht was Jozeph de enige van zijn eiland die zich in Nederland vestigde. Uniek vooral ook omdat de lezer kennismaakt met een zwarte man uit een eenvoudig milieu, die zich op geen enkele wijze laat stigmatiseren of wat voor complex dan ook laat aanpraten. Hij is gewoon zichzelf, gelooft in zichzelf, staat volstrekt open in de wereld en is voortdurend bezig te leren. Waardoor zijn zelfvertrouwen nog verder versterkt wordt. Vandaar dat hij het, wat je noemt, ver weet te schoppen en respect ondervindt. Uiteraard zijn er ook de roddels van mensen die hem dat succes niet gunnen, maar Menthol trekt zich er weinig van aan.

Het is te hopen dat dit boek door veel mensen van onze eilanden gelezen wordt. Vooral voor jonge mensen is het een buitengewoon motiverend en leerzaam verhaal. Niet vanwege een paar mooie opwekkende woorden en nuttige adviezen, maar vanwege de manier waarop hij iets van zijn leven wist te maken en allerlei tegenslagen creatief het hoofd wist te bieden.
Het boek is geschreven op basis van brieven, foto's, krantenberichten, advertenties (hij plaatste er talloze), anekdotes en persoonlijke gesprekken met mensen die hem gekend hebben.
Het boek laat er veel van zien, zodat de lezer voor zichzelf kan nagaan of zijn leven inderdaad in grote lijnen zo verlopen is. Er is een aspect van zijn leven dat ik mis in deze knap gereconstrueerde biografie en dat is zijn verhouding tot zijn geboorte-eiland St. Lucia.
Er was wel contact, maar we horen er verder niets over. Had hij af en toe heimwee naar het eiland dat in die dagen te ver weg was om nog te bezoeken?
Hij wist zijn weg in Nederland uitstekend te vinden, maar natuurlijk was er ook die band met zijn verleden. Hoe ging hij daarmee om? Vermoedelijk kon dat op basis van de beschikbare informatie niet gereconstrueerd worden.

Interessant is dat tussen alle drukke bedrijven door Menthol ook zo af en toe ook nuttige wijsheden verkondigde, die voortvloeiden uit zijn eigen levenservaringen. Zo zei hij bijvoorbeeld: "Dat deze wereld plaats voor allen biedt en dat ieder mensch een behoorlijk bestaan gewaarborgd kan zijn. Wij zijn echter verder dan ooit van dit ideaal verwijderd... en dat komt doordat er te veel gepraat wordt en te weinig daden verricht. Wanneer ik iets zeg, dan moet ik dit met daden kunnen steunen. Is dit niet het geval, dan kunnen we van zwendel spreken. En zo is het op het ogenblik in de wereld." Menthol probeerde daar oprecht wat aan te doen. Dat maakt dit verhaal zo charmant en inspirerend.

De fabrikant van de
100 % Babajaba Menthol
Tandpasta en Stiften
wenscht de Twentsche Bevolking
EEN GELUKKIG NIEUWJAAR.

Een advertentie uit het 'Twentsch Dagblad Tubantia' van 2 januari 1935.

Letra

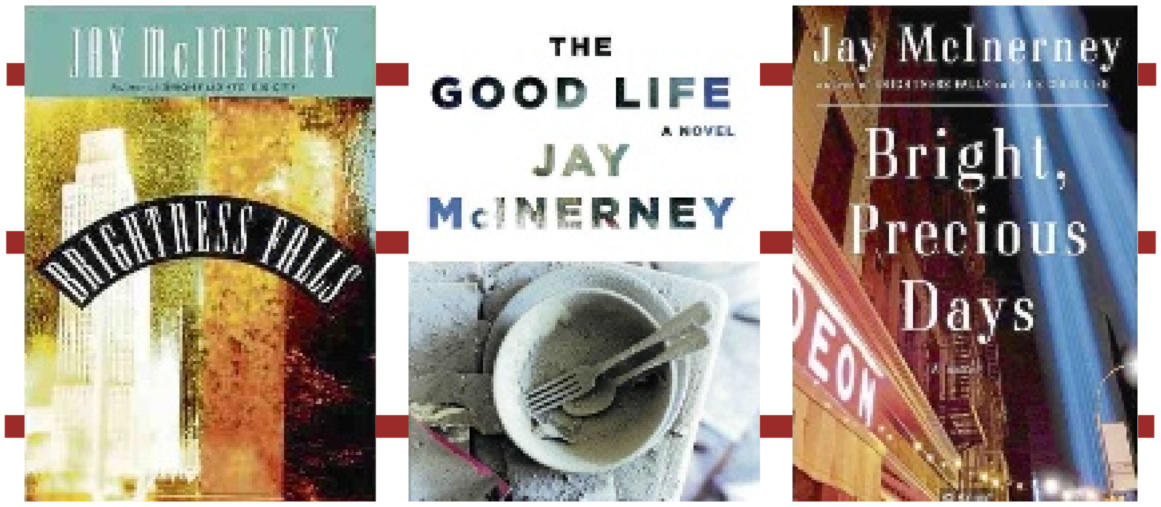
Jay McInerney

De Amerikaanse auteur Jay McInerney heeft er maar een trilogie van gemaakt. Na 'Brightness Falls' (1992) en 'Good Life' (2006) verscheen 'Bright Precious Days' over het leven van het yuppiepaar Corrinne en Russell Calloway die elkaar als studenten leerden kennen. Het derde deel is net in Nederlandse vertaling uitgekomen met als titel 'Prachtige, dierbare dagen' en gelijk tot 'boek van de week' uitgeroepen.

Corrinne en Russell vestigden zich in een van de sophisticated en, in werkelijkheid vooral 'status-obsessed', wijken van New York om deel te nemen aan het 'goede en ware leven', zoals voorheen Hemingway, Kerouac en Mailer en zoveel andere literaire grootheden. Ondanks de beste kwaliteit cocaïne die maakt dat je er 'blue' uitziet, blijkt het allemaal minder 'exciting' te zijn dan verwacht: "Corrinne was getting so tired of parties: dinner parties, birthday parties, pre-publication parties, housewarming parties; holiday and theme and opening-night parties, closing-night parties..." Wanneer was dat moment dat ze zich realiseerden dat dit alles een 'must' was, een voorwaarde voor 'the good life'? Of ging het allemaal vanzelf? Sluipend? Als vissen die nietsvermoedend en alles verwachtend een fraaie fuik inzwemmen?

Daarbij komt nog iets anders, iets heel onaangenaams. Ze kunnen hun ogen er niet voor sluiten. Hun vriendenkring die het geluk zocht in de wereld van 'corporate greed' zwemmen in het geld en kunnen zich alles permitteren, zelfs het gevoel zich niet in een fuik te bevinden. Terwijl zij iedere maand enige moeite moeten doen om de eindjes aan elkaar te knopen. Dan duikt ineens een oude vlam van Corrinne op, die we uit 'The Good Life' kennen. Hij kreeg het voor elkaar om in Afrika schatrijk te worden. Hoe? Waarom vertrok je naar Afrika? "Hell, I went halfway around the world to forget about you." Het is niet helemaal duidelijk of deze niet al te schokkende reden slechts bedoeld is om Corrinne te imponeren of te misleiden, of dat ook de lezer wordt uitgenodigd deze conversatie serieus te nemen. Het boek blijft leesbaar voor de lezer die ervan uitgaat dat de auteur de draak met alles steekt. Dat neemt niet weg dat de lezer door het gevoel wordt bekropen dat McInnery zelf aardig gecharmeerd is van deze wereld van 'corporate greed'.

Ondertussen verkeert Russell in het dieptepunt waarin mannen ertoe komen om te mijmeren over de dingen in hun eigen leven die toentertijd adembenemend schenen. Vooral hun avonturen met allerlei bekende of minder bekende dames. Die bewust of onbewust als vage schimmen worden neergezet. Uit de duim gezogen opschepperij? Bedoeld om bewondering af te dwingen bij zijn gespreks-partners? Moeten ze hem serieus nemen? En de lezer? Wat moet die ervan denken? Weer zoiets.



De Amerikaanse auteur Jay McInerney maakt er een trilogie van.

Lezers, bekend met het werk van Sandor Marai, die ook graag over situaties schreef met uit het niets opdoemende oude bekenden, zullen opmerken dat McInnery de spannende subtiliteit en de verbijsterende menselijkheid van Marai in de verste verte niet benadert. Het lijkt alsof de titel van het eerste deel van deze trilogie, 'Brightness Falls', zijn schaduw vooruit werpt. Maar voor wie zich wil laten informeren over de 'bright and precious days' van mensen die zich in de sophisticated fuik van 'corporate greed' bevinden, is het een besliste aanrader.

20 jaar meisjes bij de Zeeverkennerij

Het is tien uur op een koele zaterdagochtend en er is geen wolkje aan de lucht boven Brakkeput. Een groep van twintig meisjes in de leeftijd acht tot en met zestien jaar is druk in de weer met surf-, zeil- en peddelgerei. Hond Bali loopt er kwispelstaartend doorheen. Een tweeling tuigt razendsnel een optimistenbootje op en laat dat te water. Vanaf het nabijgelegen vlot instrueert een meisje van een jaar of twaalf druk gebarend de kleintjes, die zich opmaken om het Spaanse Water op te peddelen.

‘Eens een zeeverkenner, altijd een zeeverkenner’

Tekst: **Johannes Visser** Foto’s: **Ken Wong**

De meisjesafdeling van de Zeeverkennerij Mgr. Verrietgroep viert dit jaar haar twintigjarig bestaan. De Ñapa sprak met de zeeverkenners en hun leidsters, Annelies, Geraldine en Pien, over zeilen en peddelen, het gevoel van zeeverkenner zijn, de belofte en de zeeverkennerswet. “Wij zijn de waterratten van de padvinderij. Net even anders”, zeggen ze lachend.

De zestienjarige Doris is anderhalf jaar geleden bij de zeeverkenners gekomen. De vijftienjarige Xena zit er al bijna acht jaar bij. De meiden vertellen hoe ze hebben geleerd zelfstandig een kleine zeilboot op te tuigen en hoe ze leren hijsen, roeien, steken, splitsen, vlaggen, knopen leggen, kaart en kompas lezen en reddingszwemmen. En dit is alleen nog maar het zeilgedeelte.
Iedere zaterdagochtend komt de groep van ongeveer dertig meisjes bij elkaar op hun troephuis, ofwel clubhuis, op Brakkeput. Sommigen volgen daarnaast ook zeilles op de zondag. Maar de Zeeverkennerij is meer dan alleen zeilen, zo leggen Xena en Doris uit. “Het is padvinderij op het water. Eens in de zoveel tijd gaan we ook kamperen. Dan koken we op een kampvuur, dat we met een beperkt aantal lucifers moeten aankrijgen. En we doen speurtochten.”
De junioren zetten een speurtocht op het land of water uit voor de aspiranten, die er minder lang bij zitten. Zowel bij de speurtochten als tijdens de zaterdagen voeren de zeeverkenners opdrachten uit, zo vult de leiding aan.
De Mgr. Verrietgroep werd op Curaçao opgericht in 1949, onder leiding van schipper Veltman, stuurman Marchena en aalmoezenier Huygens. Drie jaar later mochten ze van de fraters, verenigd in de stichting Johannes Bosco, een terrein op Brakkeput uitkiezen voor een schappelijke huurprijs. Dat jaar werd ook begonnen met de bouw van een nieuw troephuis. De groep bleef groeien en in de loop der jaren werden de zeeverkenners opgesplitst in junioren en aspiranten.
“Zeeverkennerij werd op Curaçao van oudsher gezien als een mannenaangelegenheid. Vrouwen en watersport, dat ging niet samen. Veel te ruw en bovendien hadden ze net nog hun haar mooi gedaan, zo was de gedachte. Maar dat er wel degelijk vraag was naar een meisjesafdeling bij de Zeeverkennerij werd in de loop van de jaren negentig duidelijk.”
Schipper Jan Ackermans, een fervent wedstrijdzeiler, toen de enige groepsleider, was in die jaren een van de stuwende krachten achter de Verrietgroep. Zijn vrouw Annelies was leidster bij de aspiranten van de jongensgroep. Pien, hun jongste dochter, werd naar eigen zeggen vanaf haar tweede jaar meegesleept naar de Zeeverkennerij, waar ze tot haar tiende leerde wat de jongens leerden, alleen dan niet officieel als zeeverkenner. Twintig jaar later zegt ze: “Ik was er elke zaterdag. Hoorde erbij en werd zo nu en dan geplaagd door de jongens omdat ik het enige meisje was daar. Op een dag vroeg ik aan mijn moeder waarom er eigenlijk geen Zeeverkennerij voor meisjes was.”
Met die vraag werd het zaadje geplant dat aan de basis lag voor een plan: het opzetten van een meisjesgroep zeeverkenners.
“Er bestond binnen de vereniging grote scepsis tegen het idee maar na lang wikken en wegen werd toch besloten tot oprichting van een aparte meisjesafdeling. Er bleek direct veel animo voor te zijn, vooral onder de zusjes van de jongensgroep. Er werden op enkele scholen flyers uitgedeeld en een bericht in de krant geplaatst, met als directe opbrengst een aanwas van twintig aspiranten, alsook zes leidsters die allemaal konden zeilen. De jongensgroep, die toen bestond uit zeventig leden, gebruikte de faciliteiten in de middag en de meisjes kregen het troephuis ‘s ochtends in gebruik. Zo zijn we begonnen in 1996”, zegt Annelies.
In de afgelopen twintig jaar zijn er honderden meisjes lid geworden van de Zeeverkennerij, het merendeel voor een aantal jaren, totdat ze ouder werden en er werk of een vervolgopleiding in het vizier kwam. Sommigen kwamen na de voltooiing daarvan weer terug zoals Pien, die sinds een jaar terug is uit Nederland. Pien werd op haar zeventiende leidster. “Het leuke is: we houden altijd contact met elkaar. Eens een zeeverkenner altijd een zeeverkenner. Dat trekt en blijft trekken. Maar ook nieuwelingen zijn altijd welkom bij ons, hoor. De groep is heel divers. Je zou kunnen zeggen dat de meeste leden een ‘speciaal’ karakter hebben. Vaak zijn het meisjes die niet precies weten wat ze willen doen, basketbal of voetbal of muziekles. Bij ons doen we van alles en dan blinken ze altijd wel ergens in uit.”
Geraldine, in het dagelijks leven zweminstructeur, beaamt dit laatste. “Daar gaat het om. Positief stimuleren. Iedereen is ergens goed in. Mooi is het wanneer een kind dat ook zelf ontdekt. Dat is een bouwsteen voor de rest van je leven.” Ondertussen kijkt ze naar twee meisjes die een surfplank het water uit sjouwen. “Goed bezig, dames. Een zeeverkenner geeft nooit op!”

Net als de jongens

Volgens de leidsters zijn de meisjes qua kennis volledig gelijkwaardig aan de jongens. Ze hebben hun vaarbewijs, kunnen iedere zeilboot op- en aftuigen en hebben dezelfde vaardigheden.
“Binnen de groep is discipline wel belangrijk. Iedereen doet wat er gevraagd wordt en we hebben respect voor elkaar.”
Als gevolg hiervan loopt de groepsochtend goed en hoeven de groepsleiders zich weinig te bemoeien met operationele zaken. “Zeilen betekent een boot naar het water brengen. Betekent optuigen, aftuigen enzovoorts. Dat doen de zeeverkenners allemaal zelf. De opdracht wordt gegeven en ze komen in beweging. Ze weten wat ze moeten doen. Het systeem werkt.”
In het systeem geeft de leiding een opdracht aan de oudste meisjes, die deze weer doorgeven aan de jongeren, die ze uitvoeren. De oudste meisjes moeten dat coördineren. Een dergelijke opdracht kan zijn dat ze naar Asiento moeten peddelen en noteren wie in 1985 deze of gene wedstrijd gewonnen had; of ze moeten een uitgestippelde route volgen.
In het klassen- en eisenboek staan alle specifieke eisen om een zeeverkenner klasse één tot en met drie te worden, en met de opdrachten werken ze hier stapsgewijs aan. “We hebben elke week een programma en werken aan verschillende vaardigheden die belangrijk zijn voor zeeverkenners, zowel op land als op zee. En die zijn voor de meisjes hetzelfde als voor de jongens.”
Er is wel een verschil tussen de jongens- en de meisjesgroep. “Jongens zijn drukker en luisteren minder goed. Maar net als bij de meisjes geldt hier ook: we schreeuwen niet en we verliezen nooit onze zelfbeheersing.” De leiding zweert overigens bij de constructie waarbij de jongens en meisjes van elkaar gescheiden zijn. Een keer per jaar komen de twee groepen samen tijdens de installatie. Dan krijgt iedereen de rang en klasse, met het bijbehorende insigne, dat hij of zij dat jaar heeft verdiend. De jongens en meisjes doen dan samen sportactiviteiten.

Bootsvrouwen en bakzeuntjes

Zowel de jongens als de meisjes zijn gehouden aan een hiërarchie binnen het systeem van de zeeverkennerij. Het troephuis heeft verschillende bakken, open maar afgescheiden ruimtes, met aan het hoofd van iedere bak de bootsman of -vrouw, een kwartiermeester, de eerste, tweede, derde of vierde man en het bakzeuntje. Laatstgenoemde is meestal de jongste of degene die als laatste bij de club is gekomen en die de simpelste klusjes uitvoert, zoals de bak uitvegen. De bootsvrouw en kwartiermeester bepalen wat er moet gebeuren. Zij krijgen de opdrachten van de leiding en geven die door aan de jongere kinderen.
Wanneer een aspirant twaalf jaar is, dan voegt ze zich bij de junioren, waar ze volgens hetzelfde principe weer begint als bakzeuntje. Volgens de leidsters wordt deze hiërarchie goed geaccepteerd. “De bootsvrouw heeft al bewezen dat ze het kan, dus daar moet je naar luisteren. Dat gaat heel gemoedelijk.” De meisjes leren om als groep samen te werken, te improviseren en oplossingsgericht te werken, verantwoordelijkheid en leiding nemen. “En als leidster leren wij ook. Bijvoorbeeld door activiteiten te verzinnen en organiseren. Het is praktische kennis die ook later in je leven van pas kan komen.”
De zeeverkenners komen uit alle lagen van de samenleving. “En dat hoort ook zo. We zijn een groep voor alle kinderen van Curaçao. De enige eis is dat aspirant-leden minimaal acht jaar zijn en dat ze kunnen zwemmen. Dat is echt een vereiste. En sportief aangelegd zijn. Want we doen veel actieve dingen.”
Veel leden en oud-leden van de zeeverkenners zijn aan de Zeevaartschool gaan studeren. Iedereen in Nederland houdt contact en zoekt elkaar op. “Bijvoorbeeld wanneer iemand een keer in de put zit. Het is en blijft een hechte groep. Zeeverkenner ben je voor het leven.”
Volgens de leidsters blijven zeeverkenners op een of andere manier altijd bezig met het water. “Een aantal van hen zijn vrijwilliger geworden bij de Citro reddingsbrigade. En er zijn veel goede zeilers bij.”

Wedstrijdbekers

Het is tijd voor een zeiltripje. Onder leiding van Pien duwt Doris de centaur boot van de steiger af en het water op. In de boot beheert zij de lijnen, Xena bestuurt de boot. Pien instrueert de twee hoe ze het beste de boot in de wind kunnen houden en zegt wanneer ze overstag moeten gaan. “Kijk uit voor je hoofd!” Behendig laveren de meisjes de centaur tussen de jachten en zeilschepen door, die voor anker liggen op het Spaanse Water.
Het water spat tegen de steven op wanneer de wind opsteekt en de snelheid toeneemt, maar de meisjes verliezen geen moment de controle over de boot. Na vijf rondjes tussen de surfclub op Caracasbaai en de Brakkeput Zeilclub is het welletjes geweest. Kalmpjes brengen de zeeverkenners de boot terug naar de steiger en meren aan.
Terug in het troephuis wijzen de leidsters trots op de vele wedstrijdbekers die daar uitgestald staan, gewonnen tijdens vele races waaronder de Bonaire Regatta. “En daar zitten nu dus ook meisjes tussen.”

Lustrumviering

In het kader van de lustrumviering zijn alle (oud-) meisjes zeeverkenners op 24 september welkom om langs te komen op Brakkeput. De viering begint om 9.30 uur en eindigt om 12.30 uur.
De Zeeverkennerij voor de meisjes is op de zaterdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur en voor de jongens van 14.30 tot 17.30 uur.
Wie erover denkt om lid te worden, mag twee zaterdagen langskomen om het gratis uit te proberen.
De leeftijd is vanaf 8 jaar en je moet een A- en B-zwemdiploma hebben.
Om de toegang voor iedereen zo laagdrempelig mogelijk te houden, bedraagt de maandelijkse contributie 15 gulden.

Voor meer informatie kan men bellen naar Annelies op nummer 767-5860 of 565-6346.

Over organiseren, ondernemen, managen en leidinggeven

Full Circle

Full Circle is de titel van een nieuw boek over modern en effectief management voor nu en de toekomst dat in de Nederlandse en Engelse taal verschijnt. De lezers van de Ñapa, de wekelijkse bijlage van de Amigoe, hebben elke maand de primeur van een vervolgartikel uit het boek zoals dat naar de uitgever gaat voor de laatste aanpassingen in stijl en taalgebruik.

Tekst: **Jan de Ruijter**

Tot nu toe hebben we ons in deze serie managementartikelen beziggehouden met de mentaliteitsveranderingen die nodig zijn aan de kant van de werkgever en aan de kant van de werknemer om duurzaam succesvol te kunnen zijn in de steeds moeilijkere en gecompliceerdere wereld van morgen.

De ouderwetse werknemer zal daarbij doorgroeien van de apathische, ongeïnteresseerde, ongeïnspireerde, altijd klagende en alles bekritiserende 8-tot-5 werknemer die 'just a job' heeft, tot de pro-actieve, intrinsiek gemotiveerde, betrokken, verantwoordelijkheid dragende en kwaliteitsbewuste medewerker die zich net als een eigenaar met hart, ziel en passie voor zijn bedrijf inzet en de werkgever zal uitgroeien van de ouderwetse command en control-manager tot de moderne, effectieve manager die een participatieve managementstijl hanteert en een voorbeeldfunctie in het bedrijf vervult.

Gemeenschappelijk succes voor de organisatie en al haar leden en het werken in een daadwerkelijk partnership zijn het hogere doel van de moderne, duurzaam succesvolle onderneming.

Uitdrijven, verwijderen, wegbonjouren, uitbannen, verjagen, uitroeien, noemt u maar op! Een groot aantal zaken en dingen die de ouderwetse werkgevers en ouderwetse werknemers deden, dient u in uw nieuwe organisatie te weren en de navolgende lijst geeft u een beeld van wat volkomen passé is maar de lijst kan nog oneindig veel langer gemaakt worden: command en control, hiërarchie, bureaucratie, grote hoeveelheden policies, procedures en werkprocessen, lange job descriptions, de jaarlijkse performance reviews, management by fear, het onbenut laten van menselijk talent, gedemotiveerd personeel, onbetrokken personeel, klantontevredenheid, alleen de jaarcijfers zijn heilig, alles gaat om kostenreductie, weerstand tegen verandering, ziekteverzuim, hoog verloop, constante supervisie en controleren, geen accountability, dissatisfiers, enfin, maakt u de lijst zelf maar af; al deze zaken duiden op oud, traditioneel management dat niet meer past in deze nieuwe tijden.

De nieuwe wereld 3.0

In alle lectuur vindt u de oude tijden beschreven als achtereenvolgend de oude jachttijd, de agrarische tijd, de industriële revolutie, het transformatietijdperk en het ruimtetijdperk. De jachttijd en de agrarische tijd zijn de oude tijden tot 1700 van het command en control-tijdperk en het command en control-managementmodel; het industriële tijdperk van 1700 tot 1950 is het tijdperk 1.0 waar alles draaide om het product en planning en control het gebruikte managementmodel werd; na het industriële tijdperk begint het zogenoemde transformatietijdperk 2.0 (dat ons naar het ruimtetijdperk brengt) van de eerste bemande ruimtevlucht in 1960, de uitvindingen van de computer in 1960 en de personal computer in 1982, het wereldwijde web www in 1991 en de sociale media in 2004; het tijdperk 2.0, het digitale tijdperk en het informatie-, kennis-, creativiteit- en innovatietijdperk waarin alles om de klant draait, de klant is koning.

De tijd vanaf 2010 wordt gezien als het tijdperk 3.0, het participatietijdperk waarin het allemaal gaat om participatie en de belangen van niet alleen de aandeelhouder maar ook van alle andere stakeholders zoals klanten, medewerkers en de samenleving, de gemeenschap en we zien die roep om participatie in alle aspecten van het leven; bij bedrijven en organisaties gaat het om volle betrokkenheid en participatie van de medewerkers en de mutual fulfillment van eigenaren en medewerkers. Bij het managen oftewel besturen van een land gaat het erom dat burgers willen participeren en betrokken willen zijn bij zaken en beslissingen die hun leven aangaan en allen willen tot ontplooiing en voltooiing kunnen komen; hier gaat het om participatie, inspraak en multiple fulfillment.

Dit is de tijd 3.0, de tijd van betrokkenheid, participatie, inspraak en van mutual en multiple fulfillment, ontplooiing, voltooiing en zelfrealisatie van eenieder. Dát is de moderne tijd, het nieuwe tijdperk 3.0 en daar hoort een nieuw managementmodel bij!

Managementmodellen

Hopelijk maakt de bovenstaande recapitulatie van tijdperken het iets duidelijker om in te zien dat het oude command en control en het latere planning en control niet langer de aangewezen manieren van effectief managen zijn. Je kunt mensen niet met command en control inspireren zodat zij met de passie van een eigenaar hun werkzaamheden verrichten.

Er is een totaal andere benadering voor nodig om te bereiken dat mensen door een totale mentaliteitsverandering willen en kunnen gaan, vandaar dat we nu het thema managementmodellen in diepte gaan behandelen omdat zonder nieuw managementmodel de gewenste mentaliteitsverandering niet kan plaatsvinden. Een nieuw managementmodel is een eerste vereiste. Managementmodellen tonen op een simpele wijze waar managers zich in hoofdzaak mee bezig moeten houden; wat is hun werk, wat zijn hun functies, hoe managen zij, wat is managen, hoe besteden zij hun tijd, wat doen ze allemaal op een dag? In deze fase van Full Circle gaan we voor de definitie van managen, de kortste en krachtigste definitie gebruiken: managen is het behalen van resultaten, dingen voor elkaar krijgen, getting things done, to get results.

Welke resultaten? Vooraf opgestelde doelen! Managen is doelen bereiken. De veelgebruikte term 'management by objectives' (MBO) betreft dus niet een bepaalde vorm of manier van management. Nee, 'management by objectives' is management per definitie! Het is de enige vorm van management, er zijn geen andere vormen.

De vooraf opgestelde en te bereiken doelen zijn per organisatie en per bedrijfstak anders. Bij een bedrijf kan winst één van de meerdere doelen zijn, maar nóóit het enige doel. Zoals u nu al weet gaat het bij bedrijven immer en altijd om de drie P's van Profit, People en Planet oftewel de samenleving. Met andere woorden: het gaat bij een bedrijf om de belangen van de aandeelhouder (winst), de belangen van mensen (klanten en medewerkers) en de belangen van de samenleving waarin het bedrijf zich bevindt.

Als doelen van een ziekenhuis kunnen het percentage van goed genezen patiënten genoemd worden, het aantal succesvolle operaties, het aantal opgeleide medische begeleiders en als doelen van een stichting kunnen het aantal geholpen slachtoffers of noodlijdende mensen genoemd worden. Om doelen te bereiken in wat voor soort organisatie dan ook, is management nodig.

Iedereen managet en managen kan het best gedaan worden met behulp van een zorgvuldig uitgezocht managementmodel, een bepaalde manier van werken en managen. Command en control was het allereerste managementmodel; de manager commandeert zijn volgelingen die hij continu erop controleert of ze hun werk wel precies volgens zijn instructies hebben verricht.

Wordt vervolgd.

Jan de Ruijter is bedrijfsconsultant op Aruba en is bereikbaar op janderuijter@yahoo.

Food for thought.

Een snelle gezonde maaltijd op tafel

Een gezonde snelle maaltijd is altijd handig. Van tevoren gemaakte tabouleh is een goede oplossing, Gezond en anders dan anders, voor de noodzakelijke variatie.

Tekst: **Miriam de Windt**

Bulgur is een graanproduct, meestal gemaakt van durum tarwe. Durum is een tarwesoort die meer eiwitten en meer gluten bevat. Om bulgur te maken worden de tarwekorrels eerst gestoomd, gedroogd en daarna gebroken of grof gemalen.
Oorspronkelijk komt bulgur voor in de Turkse- en mediterrane keuken. Bulgur kunt u in vier maten krijgen; fijn, middel, grof en hele korrels. Bulgur is te gebruiken als bindmiddel (fijn) en als vulsel in soepen, banketwaar en speciale vegetarische gerechten (middel en grof). Voor tabouleh wordt meestal de middelmaat gebruikt, maar recepten met fijn gemalen bulgur komen ook voor.
Doordat de hele tarwekorrel gebruikt wordt, is bulgur rijk aan verschillende voedingsstoffen, te weten voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitamines B1 en B5, ijzer, magnesium, fosfor en mangaan. De koolhydraten in bulgur hebben een lage glycemische index. Dit betekent dat ze langzaam worden verteerd, waardoor uw bloedsuiker beter op peil blijft. Bulgur is met andere woorden best voedzaam, mits u tarwe kunt verdragen.

Vegetarische bouillon

Vegetarische bouillon is niet alleen lekker, het kan ook een belangrijke preventieve functie hebben.
Deze bouillon maakt u door verschillende groenten bij elkaar te koken. Groenten die u zeker altijd dient te gebruiken zijn uien, selderij, aardappelen (niet veel) en wortelen. Dit is de basis. Verder kunt u peterselie, bladgroente (bijvoorbeeld kale of spinazie) en elke andere groente die u lekker vindt gebruiken (broccoli, bloemkool, tomaat, prei). Maar de basisgroenten zijn al voldoende voor een voedzame vegetarische bouillon.
Een vegetarische groentebouillon is van groot belang voor ieders gezondheid. In alle detoxprogramma's is het een onmisbaar onderdeel. Begin de dag met een kop op de nuchtere maag en gedurende de dag meerdere koppen. Het is vochtafdrijvend, sterk alkaliserend en bevat veel mineralen en elektrolyten.

Verzurend

Onze zogenaamde moderne maar ongezonde voedingsgewoonten van tegenwoordig zorgen ervoor dat ons lichaam verzuurt. We eten veel te veel verzurende voedingsmiddelen. Niet alleen rood vlees en eieren zijn verzurend, maar ook witmeel, witte suiker, transvetten, vis, kip en sojaproducten.
Het zuur-base evenwicht is een overlevingsmechanisme van uw lichaam. Om het evenwicht te bewaren kan uw lichaam zuren en basen afscheiden. Als dit overlevingsmechanisme niet goed werkt en uw lichaam aanhoudend verzuurd is, kunt u sneller ziek worden. Of het proces van herstellen verloopt moeizaam. Symptomen kunnen zijn: snel moe, weinig energie, verwardheid, reumatische klachten, jicht en een vergrote kans op kanker.
Veelal wordt aangeraden om alkalische voedingsmiddelen te eten om van de verzuring af te komen. Zoals groenten, fruit, graanproducten, kruidentheeën, sommige peulvruchten, noten (geen pinda's), biogarde yoghurt en vegetarische groentebouillon.
Naast base-vormende voedingsmiddelen kunt u sporten, zweten door fysieke inspanning of sauna en veel water drinken. Voor wat betreft water, dient u er wel voor te zorgen dat het water dat u drinkt niet zuur is.
Bent u gezond, heeft u klachten noch symptomen, dan nog kunt u ter preventie zorgen voor een goed zuur-base evenwicht. Heeft u al klachten, dan is ontzuren een stap in de goede richting voor herstel.
Vegetarische groentebouillon is een makkelijke, goedkope en zeer effectieve manier om te ontzuren.
Dat bulgur en zucchini de meeste goede voedingsstoffen leveren, is te verwachten, aangezien ze gezond zijn en de hoofdingrediënten vormen. Verrassend is de bijdrage van peterselie in het recept. Een kwart cup komt overeen met circa 15 gram of 4 eetlepels gehakte peterselie en hiervoor heeft u 15 tot 20 takjes nodig, afhankelijk van hun grootte. Peterselie is eigenlijk ook een hoofdingrediënt van tabouleh. Tabouleh is geen tabouleh zonder een forse hoeveelheid peterselie. Peterselie kan goed bijdragen aan goede voedingsstoffen. Dus, wat let u om vaker gebruik te maken van gehakte peterselie? In uw rauwkost, door de puree of zelfs door gekookte rijst.
Voor de hoeveelheid vetten hoeft u niet bang te zijn. Het is een goede kwaliteit olie, onverhit, met gezonde vetzuren, die zorgt voor goede verzadiging.
Tabouleh is een maaltijdsalade die vrij makkelijk te maken is. Geschikt voor alle dieetregimes, behalve bij tarwe-allergie.
Eet smakelijk en gezond!

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
C 520-6932

Voedingswaarde

Voedingsstoffen in ruime hoeveelheid voor 1 portie

voedingsstoffen	hoeveelheid	% DAH	bron uit het recept
vitamine C	21 mg	30%	zucchini, peterselie, citroensap
ijzer	2,6 mg	17%	zucchini, peterselie, bulgur
voedingsvezels	3 g	10%	bulgur, zucchini
totaal vet	12 g	18%	olijfolie

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May.

Tabouleh van zucchini

Ingrediënten:
¾ cup vegetarische bouillon
6 eetlepels bulgur tarwe
2 medium zucchini's, in plakjes snijden
1 rijpe tomaat, klein gesneden
¼ cup rode ui, fijn gehakt
2 eetlepels verse munt, fijn gehakt
¼ cup verse Italiaanse peterselie, fijn gehakt
2½ eetlepels vers citroensap
⅓ cup extra virgine olijfolie
1 teen knoflook, fijn gehakt
Zout en vers gemalen zwarte peper

Bereidingswijze:
De bouillon aan de kook brengen in een kleine steelpan, de bulgur toevoegen.
Met de deksel op de pan en op een heel klein pitje de bulgur in 16 tot 18 minuten gaar koken, niet papperig, tot al het vocht is verdampt.
De bulgur in een zeef laten uitlekken.
In een beetje water de zucchini 2 tot 5 minuten koken. Laten uitlekken.
In een saladekom de bulgur, de zucchini, de tomaat en alle overige ingrediënten mengen. Voorzichtig omscheppen.
30 minuten laten staan zodat de smaken tijd hebben om te mengen.
In de ijskast zetten tot de salade geserveerd wordt.
Voor 6 personen.

Eet smakelijk,
May

Wereld Alzheimer Dag

'Als de diagnose dementie er is,

Het is aanstaande woensdag 21 september Wereld Alzheimer Dag. Deze dag is in het leven geroepen door de overkoepelende organisatie Alzheimer's Disease International (ADI) om aandacht te geven aan de ziekte dementie en de impact van de ziekte voor de persoon zelf en voor zijn of haar naasten.

Tekst: **Judice Ledeboer**
Foto's: **Shutterstock**

Het aantal personen met dementie is de afgelopen jaren flink gestegen. Op dit moment lijden wereldwijd 47 miljoen mensen aan de aandoening. In 2009 waren dat er nog 35 miljoen. Wetenschappers maken zich zorgen over de snelle groei. Als er verder niets gebeurt, zal het aantal patiënten elke twintig jaar verdubbelen, waarschuwen de wetenschappers in het Wereld Alzheimer Rapport van de internationale organisatie Alzheimer's Disease International.

Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. De meest voorkomende vormen van dementie zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body Dementie en Frontotemporale Dementie. Maar liefst één op de vijf mensen krijgt een vorm van dementie.
De ziekte van Alzheimer is een ongeneeslijke hersenziekte, waarbij de cellen in sommige delen van de hersenen ophouden te functioneren en afsterven.

De ziekte van Alzheimer is onomkeerbaar en ondanks uitgebreid wetenschappelijk onderzoek zijn de oorzaken en de behandelingsmethoden voor genezing nog onbekend. De ziekte van Alzheimer is met 70 procent de meest voorkomende vorm van dementie. Het begint vaak sluipend met stoornissen in het geheugen en naarmate de ziekte vordert verliest iemand steeds meer vaardigheden en raakt uiteindelijk volledig afhankelijk van anderen.

Risico op dementie

Leeftijd is de belangrijkste risicofactor voor dementie. De kans op dementie neemt sterk toe met de leeftijd. De kans is één op vijf dat iemand in zijn leven dementie krijgt. Bij vrouwen is dit één op drie, doordat de levensverwachting van vrouwen hoger is. De zeven belangrijkste beinvloedbare risicofactoren van dementie zijn: lage mentale activiteit (tijdens het leven weinig uitdagingen in werk, hobby, sociale activiteiten en opleiding), roken, weinig bewegen, depressie, hoge bloeddruk (vanaf middelbare leeftijd), diabetes en sterk overgewicht (vanaf middelbare leeftijd).

Vergeetachtigheid

Vergeetachtigheid en dementie zijn niet hetzelfde. Vergeetachtigheid is een onschuldig verschijnsel waarbij iemand zich tijdelijk iets niet kan herinneren. Bij dementie is de informatie niet meer toegankelijk en lijkt het alsof deze voorgoed is verdwenen. Bij vergeetachtigheid is sprake van 'normale' geheugenklachten. Een naam van een kennis waar men even niet op kan komen. Vaak schiet die naam later te binnen of wordt de naam herkend als iemand anders de naam noemt. Vergeetachtigheid verstoort het dagelijkse leven niet. Iemand die vergeetachtig is, kan het huishouden doen, de financiën regelen en een reis ondernemen. Mensen met dementie kunnen dat niet meer.

Ook op Curaçao komt Alzheimer voor. Er is onder leiding van dr. Aya Mac Donald, specialist ouderengeneeskunde, een onderzoek gedaan naar het aantal mensen met dementie op Curaçao. In de grote tehuizen, intramuraal, verblijven rond de 350 personen met dementie en dan wonen er rond de 1900 mensen met dementie nog thuis of bij familie of in kleinere tehuizen. "Dit is een schatting. Er is geen registratie. In Nederland is 10 procent van de bevolking boven de 65 jaar dement. Als we dit op Curaçao betrekken betekent dit ongeveer 3000 mensen. Uit de Curaçaose gezondheidsenquête uit 2013 blijkt dat onder de 65-plussers dementie de meest voorkomende aandoening is (46 procent)."

Uit een onderzoek door Global Burden of Disease Region in 2014 kwam naar voren dat in het Caribisch gebied (wereldwijd) het hoogste aantal mensen met dementie voorkomt. Volgens Mac Donald komt dit door het hoge aantal mensen met diabetes, hoge bloeddruk en hart- en vaatproblemen. "Het is verontrustend", zegt zij. "Uit dat rapport komt ook naar voren dat dementie in de top-3 van ziektes voorkomt die voor de patiënt en zijn omgeving het meeste verlies van kwaliteit van leven veroorzaakt."

Congres en lezingen

Op 23, 24 en 25 september vindt het Congres Gerontologie en Geriatrie plaats in Renaissance. Daar zullen professionals die zich richten op ouderen spreken. Het congres is voor iedereen toegankelijk. De kosten zijn 75 gulden per dagdeel en er zijn vier dagdelen. Op de vrijdag wordt het congres geopend door minister Ruthmilda Larmonie-Cecilia waarna dr. Yolande Kuin een uitgebreide openingslezing zal geven over 'De ouder wordende mens bezien vanuit Psychogerontologie en Gerontopsychiatrie'. De gehele zaterdag staat in het teken van geriatrische en psychische problematiek bij ouderen en zondagochtend 25 september zal het over dementie gaan. Voor meer informatie en/of inschrijven zie: www.nashko.zorg.
Dit congres is georganiseerd door Kas Hugenholtz, Milangela Plate en Birgen di Rosario.
Op 26, 27 en 28 september zullen er workshops/lezingen specifiek voor ouderen en mantelzorgers zijn. Voor de lezingen en workshops op 26 en 28 september kan men kan zich opgeven bij Milangela Plate via e-mail: Milangela.Plate@TakeCare.cw. Op dinsdagavond 27 september is er een lezing bij de UoC die voor algemeen publiek toegankelijk zal zijn. Er zal nog een aankondiging hiervan volgen.

vallen ouderen in een zwart gat'

Veel mensen met dementie zijn niet bekend in de zorg. Daar zijn diverse redenen voor. De omgeving van de patiënt herkent de symptomen niet altijd of denkt dat er toch niets aan te doen is. Daardoor komt de patiënt met dementie niet of pas laat bij de huisarts. Volgens de specialist ouderengeneeskunde speelt ook schaamte een grote rol. "Mensen vinden het lastig om te zeggen: 'onze moeder doet zo raar'."
Het is noodzakelijk dat men weet wat men moet doen bij vermoedens van dementie, want niets doen is geen optie. Dat leidt tot problemen voor de patiënt en zijn of haar naasten. Mac Donald: "De dementiezorg is versnipperd. Er wordt niet goed samengewerkt. Het gaat ook alleen om ziektediagnostiek en die kan volgens mij beter. Het komt te vaak voor dat mensen gediagnosticeerd worden met dementie en dan is daar geen sprake van. Ook huisartsen weten er te weinig van. Er is bij professionals te weinig kennis over dementie, de symptomen en de mogelijkheden voor behandeling. Er zou een loket moeten komen waar mensen met al hun vragen over dementie terechtkunnen."

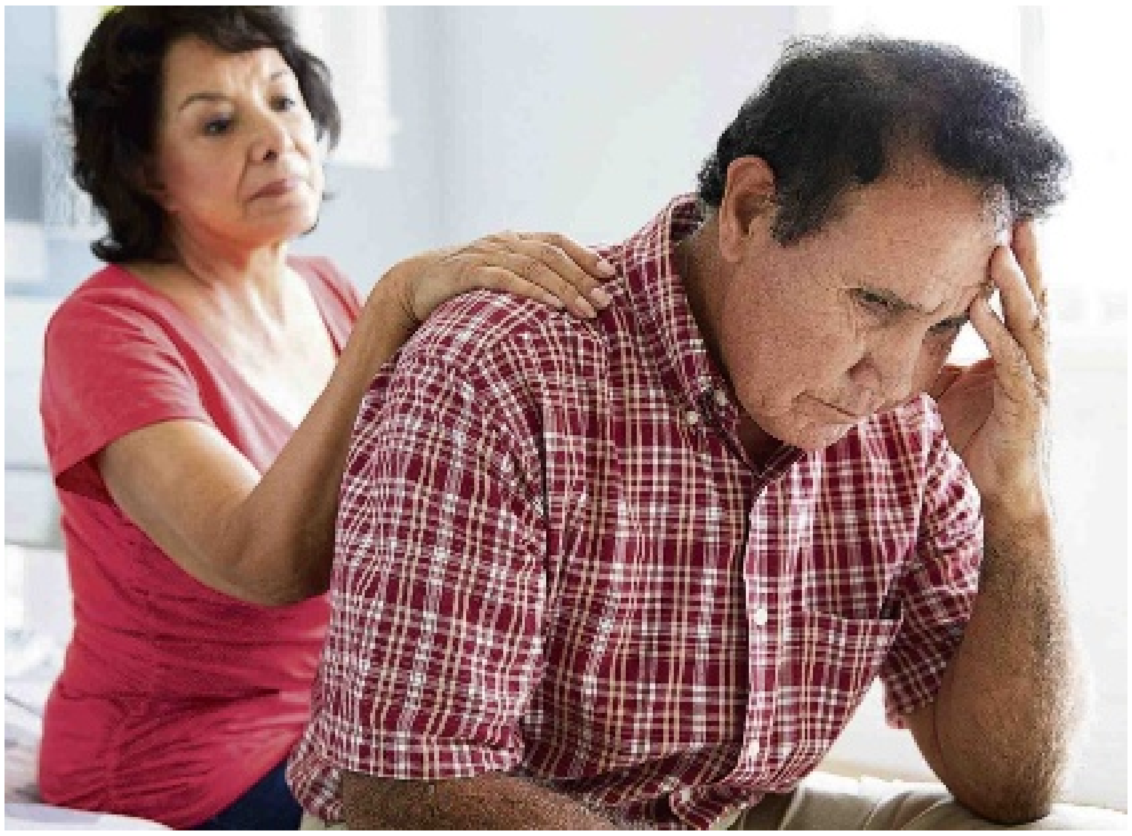
Symptomen

De eerste verschijnselen van dementie zijn vaak kleine gedragsveranderingen. Iemand wordt achterdochtig, onrustig en ook agressief gedrag kan voorkomen. Er kan lusteloosheid plaatsvinden en/of de stemming slaat snel om. Men zegt dan: 'dat is de ouderdom', maar men moet die veranderingen wel goed in de gaten houden, want die kunnen het gevolg zijn van een vorm van dementie. Het kan ook voorkomen dat alles waar de persoon zijn hoofd erbij moet houden problemen geeft. Denk aan: een gesprek volgen, televisie kijken, plannen maken, administratie bijhouden, problemen oplossen en beslissingen nemen. Iemand met dementie krijgt moeite met zich te herinneren wat er kort geleden is gebeurd en om het juiste woord te vinden. Bij sommige mensen kan de achteruitgang snel verlopen, terwijl anderen nog jarenlang een redelijk gewoon leven kunnen leiden.
Mensen met Alzheimer leven gemiddeld acht jaar met de ziekte. Mac Donald: "Er is geen genezing mogelijk voor dementie. Er zijn dementieremmers op de markt waarvan gezegd wordt dat die het proces vertragen. Die medicijnen worden voorgeschreven en dat geeft de patiënt hoop, maar het proces gaat toch door en dan helpen medicijnen ook niet meer. Alleen bij bepaalde vormen van dementie werken die medicijnen." Ze pleit voor meer preventie zoals een gezondere leefstijl.

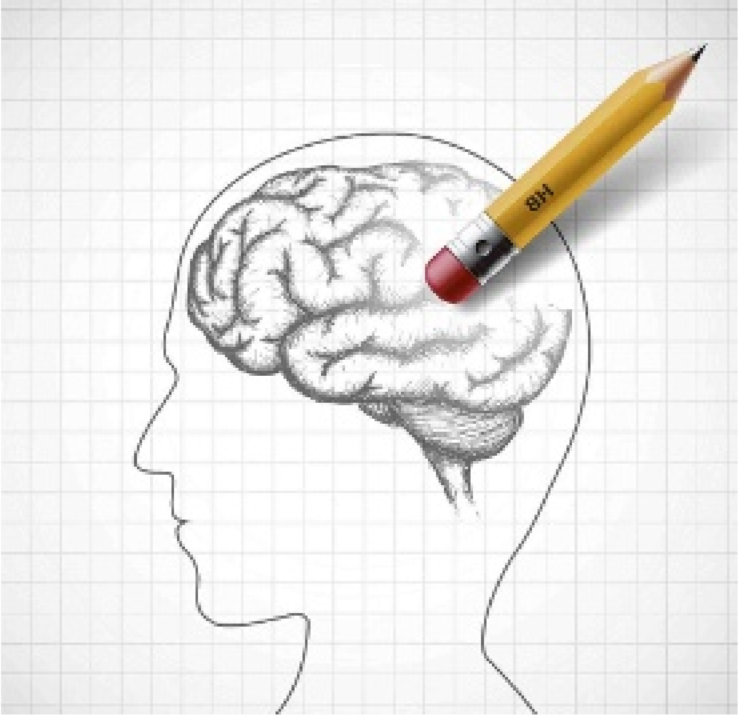
Zorg

De verzorging van iemand met dementie wordt zwaarder naarmate de ziekte erger wordt. Het komt voor dat mensen 24 uur per dag zorg nodig hebben. Opname in een verpleeghuis is dan in de meeste gevallen het beste alternatief. Voor de persoon met dementie en voor de familie is dat meestal zeer ingrijpend. Toch is dat beter omdat er dan 24/7 professionele zorg is voor de patiënt.

Jet Thoonen, directeur van Kas Hugenholtz, een zorginstelling voor mensen met dementie, is specialist in dementie. Zij pleit al jaren voor het project Ketenzorg dementie en ziet de noodzaak om meer samen te werken in het kader van het specialisme ouderengeneeskunde. Ze is ook bezorgd met betrekking tot het financieren van deze specialistische zorg. "De bezuinigingen kunnen echt niet meer verder", aldus Thoonen.
Bij het project Kernzorg is de zorg afgestemd op de individuele behoeftes van de patiënt en wordt deze op het juiste moment gegeven. Er is inzicht in de faciliterende en belemmerende factoren voor de ketenzorg, specifiek voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. De mantelzorgers krijgen ook ondersteuning zodat zij beter blijven functioneren en beter hulp kunnen geven. Er wordt een dossier gemaakt voor gegevensuitwisseling en continuïteit van de zorg en indien nodig wordt er ondersteuning gegeven bij de opname in een verpleeghuis en de overdracht naar een verpleeghuis.
Milangela Plate, psychogerontoloog (psycholoog voor ouderen), krijgt niet direct veel te maken met personen bij wie de diagnose ziekte van Alzheimer al is gesteld. Huisartsen verwijzen patiënten naar haar door als er twijfel bestaat over de diagnose. De vraag kan dan zijn om te onderzoeken of er sprake is van beginnende Alzheimer of dat de symptomen van de persoon voortvloeien uit psychische factoren zoals een depressie, rouw, psychosociale problematiek, een posttraumatische stressstoornis of anderszins, aldus de gerontoloog.



De uiteindelijke diagnose 'dementie' wordt door de huisarts, psychiater, geriater of specialist ouderengeneeskunde gesteld
"Ik zie wel veel familieleden van mensen met dementie/ Alzheimer. Zij melden zich om verschillende redenen; bijvoorbeeld het niet kunnen omgaan met veranderd gedrag van de patiënt, schuldgevoelens daarover omdat ze de zorg uit handen hebben moeten geven, ze zijn overbelast of hebben moeite met de zorg voor de dementerende persoon vanwege een verstoorde relatie met de persoon van vroeger.
Soms gaat het dus om psychologische behandeling van overbelaste mantelzorgers en andere keren volstaat het met uitleg over dementie, waaronder de ziekte van Alzheimer. Ik leg daarbij onder andere uit dat dementie een ziekte is waarbij de hersenen worden aangetast. In de hersenen wordt alles aangestuurd, van ademhaling en slaapritme tot emoties, geheugen en ons gedrag. Als de hersenen door de ziekte van Alzheimer worden aangetast, dan zal de patiënt zich anders gedragen en reageren dan men gewend is. Na een uitgebreide uitleg met veel beelden, zijn mensen vaak even stil en trekken hun eigen conclusie dat het gedrag van de patiënt niet voorkomt uit onwil maar onkunde en dat besef is belangrijk bij de verzorging van iemand met dementie."
Mac Donald: "Als de diagnose dementie er is vallen ouderen in een zwart gat." In het kader van verbetering van kwaliteit van de zorg voor mensen met dementie is zij bezig met een groep enthousiaste professionals om een geheugenpoli op te zetten waar men een goede ziektediagnose en begeleiding kan krijgen. Dat is het vaststellen van de zorgbehoefte van de cliënt versus de zorgbelasting en draagkracht van het mantelzorgsysteem. Tijdens het dementieproces veranderen de zorgbehoeften en dan is een vertrouwd en vast aanspreekpunt nodig. De meeste cliënten willen zo lang mogelijk thuis blijven wonen met behoud van de kwaliteit van leven.
Gelukkig zijn er initiatieven waar de professional en ook de gewone burger naar toe kunnen gaan om informatie te krijgen over allerlei thema's die met dementie te maken hebben. Eind september vindt er een Congres Gerontologie en Geriatrie plaats (zie kader). Dat er nog veel te leren is op het gebied van dementie en de verzorging van personen met dementie is duidelijk en initiatieven van de overheid en de burger zullen moeten bijdragen aan een waardig leven na de diagnose van dementie.



De arbeidsrechtadvocaat

De vrije encyclopedie van Wikipedia omschrijft 'Advocaat' (het beroep welteverstaan) als een door de wet beschermd vertrouwenspersoon die in burgerlijke zaken en in strafzaken een partij bijstaat en dan vaak raadsman of -vrouw wordt genoemd. Anders dan een notaris, die meestal werkzaam is voor twee partijen, is de advocaat als juridisch belangenbehartiger altijd partijdig.

Tekst: **William ten Veen**

Ik ga nog een stapje verder. Als ik als advocaat niet partijdig ben, oefen ik dit mooie, bijna ambachtelijke vak niet behoorlijk uit. Het is overigens heerlijk om partijdig te zijn, hetgeen wellicht te maken heeft met de (soms) in het privéleven irritante maar in dit vak misschien wel noodzakelijke, soms bijna onweerstaanbare drang om gelijk te krijgen (of je dat objectief gezien nou hebt of niet). In het verlengde daarvan heb ik niet zelden te doen met rechters die uit een wirwar van verstrekte informatie en volgens advocaten vaststaande feiten recht moeten spreken. Ga er maar aanstaan.

Nu al bijna tien jaar schrijf ik met enige regelmaat een arbeidsrechtelijke column in deze krant. Inmiddels is een groot aantal onderwerpen de revue gepasseerd. Aan de orde zijn onder andere geweest: ontslag tijdens de proeftijd, de (wettelijke) opzegtermijn, het loonstrookje, de Cessantia Landsverordening, doorbetaling van het loon tijdens arbeidsongeschiktheid, vakantie, toezicht op e-mail- en internetgebruik van de werknemer, schorsing van de werknemer, de (arbeidsrechtelijke) positie van de statutair directeur en/of titulair directeur, ontslag op staande voet, concurrentiebeding, het referendum, de vaststellingsovereenkomst, en zo kan ik nog wel even doorgaan.
Wellicht is het u opgevallen dat ik zowel schrijf vanuit het oogpunt van de werkgever maar ook – en misschien wel belangrijker in een column – vanuit het oogpunt van de werknemer. Mijn doel is om iedereen een kijkje in de keuken te geven van een advocaat die zich met name bezighoudt met het arbeidsrecht. Daarbij is zo nu en dan een handige tip aan zowel de werkgever als de werknemer mooi meegenomen.
Het laat zich raden hoe het werkende leven van bijvoorbeeld een tandarts eruit ziet. Immers, er wordt gesteld dat een verstandig mens minimaal tweemaal per jaar de praktijkruimte van de tandarts vanbinnen bekijkt. Ik merk in het dagelijkse leven dat het voor een leek best moeilijk is om erachter te komen wat een advocaat nu precies doet. Door het lezen van mijn columns is u dat hopelijk de afgelopen jaren meer duidelijk geworden.
Cliënten krijgen – maar daar betalen ze dan ook voor – een uitermate goede indruk wat een advocaat nu precies voor ze doet. Of beter gezegd: cliënten zouden die indruk moeten krijgen. De praktijk leert soms anders. Regel 11 van de voor advocaten geldende Gedragsregels bepaalt: "De advocaat dient zijn cliënt in die mate in te lichten, dat deze een juist inzicht kan hebben in de stand der zaak, terwijl hij voor het nemen van belangrijke beslissingen zijn cliënt dient te raadplegen, al dan niet door het verstrekken van afschriften van processtukken."
Naar mijn mening dient een advocaat van alle stukken die hij namens een cliënt verstuurt (zowel per gewone brief, fax of e-mail) een kopie naar zijn cliënt te zenden. Ook dienen de brieven die een advocaat ontvangt in een zaak zonder enige uitzondering doorgestuurd te worden (met bijbehorend advies uiteraard) naar zijn cliënt. De dossiers van een advocaat en een cliënt moeten dezelfde inhoud bevatten.
In het huidige e-mailtijdperk is dat geen extra opgave. Ik hoor nog te vaak van wederpartijen dat zij niet weten of een bepaald processtuk nou wel of niet door hun advocaat is ingediend bij de rechter. Ook merk ik vaak als mij om een second opinion wordt gevraagd, dat mijn opdrachtgever eigenlijk geen idee heeft wat er in zijn eigen dossier allemaal is gebeurd. Hun advocaat had ze dat uiteraard moeten vertellen. Mensen, word mondiger; wijs uw advocaat op Gedragsregel 11.

Mr William ten Veen is advocaat en partner bij BBV Legal
tenveen@bbvlegal.com

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 Japans gerecht, **6** buffet in een café, **11** griezelig, **13** bitter vocht, **14** vaal, **16** stuk doek, **18** jachtgodin, **21** tafelgast, **22** waterweg, **24** doelverdediger, **25** water in Flevoland, **27** laatst, **28** aanspraak maken op iets, **29** tropisch insect, **31** schaakstuk, **34** verharen, **35** gewicht, **37** zaad, **39** verlaagde toon, **40** in hoge mate, **41** deel van een halm, **43** kever, **44** wijnkoeler, **45** spanning.

VERTICAAL
2 meststof, **3** bepaalde kaart, **4** deel van een fuik, **5** milligram, **7** argentum (symbool), **8** weg, **9** kort geluid, **10** zonder (Latijn), **12** kader, **14** prof, **15** schandelijk, **16** vleesgerecht, **17** nauwkeurig, **19** luchtpost, **20** kwajongen, **22** stoffer, **23** fokken, **25** takje, **26** knaagdier, **30** insect, **32** klein beetje, **33** titel, **35** beknopt, **36** bijtende oplossing, **38** moeder, **40** bezet, **42** muzieknoot, **43** tegenover.

1	2		3	4	5		■	6	7	8	9		10	
■		■	11			■	12	■	13			■		■
14		15			■	16		17	■	18		19		20
21				■	22				23	■	24			
	■		■	25						26	■		■	
27							■	28						
	■		■	29			30				■		■	
31	32		33	■	34					■	35		36	
37				38	■	39			■	40				
■		■	41		42	■		■	43			■		■
44							■	45						

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

Geen
Winnaar
Aruba

S.V. Hato
Jandoret 38B
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel. Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

ZWEEDSE PUZZEL

maand / plant		bedeesd		mijns inziens / jubelkreet		Verenigde Staten		vrucht / dwaas		groet	
						kwaad-sprekerij / fijn					
nacht-kleding		Oude Verbond / Romeinse keizer			tijdruimte / over-wining					greep	
			wind-richting / watering				Leger des Heils / inhouds-maat				kunsttaal
hoffelijk / moeder-overste								Turkse eretitel / idem (afk.)			
				bemind							
vreemde munt							evenzo				

CRYPTOGRAM

1			2					
	■	■		■				
3								
	■	■		■	4	5		6
7		8		9	■		■	
	■		■		■		■	
10								
	■		■		■		■	
	11							

HORIZONTAAL:
1. Met dit gewas wordt het werk hoorbaar (5); **3.** Door deze wedstrijd stijgen de koersen (5); **4.** Als vluchteling ga je eraan (4); **7.** Monstering voor de show (5); **10.** Talent op z'n retour? (9); **11.** Knaagdier dat onder de prijs werkt (8).

VERTICAAL:
1. Een dom dier en nog arm ook! (7); **2.** Juist op dit moment! (5); **5.** De vloot heeft behoefte aan een gravin (6); **6.** Bazig uitgedeeld (6); **8.** Consumptie zonder ring in het verschiet (5); **9.** Vanzelf niet vreemd (5).

WOORDZOEKER

W	E	G	E	N	B	O	U	W	M	H	E	S
L	M	I	D	D	A	G	M	A	A	L	L	A
O	A	T	E	Z	N	A	A	I	K	P	E	M
O	D	O	U	A	I	R	I	E	R	E	E	E
N	A	L	N	T	F	F	I	G	U	U	R	N
D	G	I	S	I	O	Z	E	E	A	K	G	G
I	A	C	U	P	R	U	L	L	A	R	I	A
E	S	H	I	H	O	U	R	A	H	T	E	A
N	C	A	K	A	M	R	R	N	A	E	R	N
S	A	A	N	R	E	P	T	T	E	E	I	E
T	R	M	O	D	S	R	S	I	D	D	G	D
I	U	F	R	R	W	U	W	E	E	R	O	M
M	E	A	O	O	T	I	O	R	I	F	I	S
A	A	O	S	C	O	M	C	O	G	N	A	C
G	V	A	R	K	E	N	S	H	O	K	E	E
E	D	R	U	G	S	B	A	R	O	N	R	N

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

AANZET
COGNAC
DOUAIRIERE
DRUGSBARON
EGELANTIER
FELHEID
FIGUUR
FORMULE
GAARDER
GROEI
HARDROCK
IMAGE
KNOROS
LEERGIERIG
LICHAAM
LOONDIENST
MADAGASCAR
MIDDAGMAAL
MINOR
MOEDER
NAAIGAREN
NOORMAN
OPIAAT
PRULLARIA
SAMENGAAN
SANDWICH
SCHUIFRAAM
SEINEN
SPORTIEF
STATIG
TOURNEDOS
VARKENSHOK
VOORSPRAAK
WAPEN
WEEROM
WEGENBOUW
ZUURPRUIM

© Sanders Puzzelboeken/160917

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

4					5		9	
	3	9		6		1		
	6	5	1	2				
8	7	4						
		2			6		8	
				5	4	7		3
			9		7			5
1				3		8		
5	4	3			1		7	

HEAVY

	7	8						9
		9			2		4	
								1
					5	4	8	
3		6	4				2	
	1						6	
	5		1					
				3				
	3	7	5					

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

7	4	3	5	8	6	2	9	1
6	9	5	4	1	2	8	3	7
2	1	8	3	7	9	6	5	4
8	6	9	2	3	7	1	4	5
5	3	7	8	4	1	9	6	2
4	2	1	6	9	5	3	7	8
9	7	2	1	6	4	5	8	3
3	5	4	9	2	8	7	1	6
1	8	6	7	5	3	4	2	9

Heavy

6	1	7	2	3	9	5	8	4
2	4	8	7	5	6	1	3	9
3	9	5	1	4	8	6	7	2
9	7	4	5	6	2	8	1	3
5	6	3	9	8	1	2	4	7
1	8	2	3	7	4	9	6	5
8	3	9	6	2	7	4	5	1
7	2	6	4	1	5	3	9	8
4	5	1	8	9	3	7	2	6

Cryptogram:
Horizontaal: 1. Hemel; 3. etage; 4. chef; 7. steek; 10. ruiterlijk; 11. haspelen.
Verticaal: 1. Heerser; 2. engte; 5. heelal; 6. fokken; 8. erica; 9. kneep.
Woordzoeker:
EVANGELIST

Zweedse puzzel

■	M	■	C	■	G	■	T	■	P	■	A
B	A	R	I	U	M	■	J	O	I	N	T
■	C	■	A	S	■	M	A	M	A	■	E
B	A	R	■	U	S	O	■	E	N	G	■
■	B	O	T	S	I	N	G	■	O	R	A
S	E	M	I	■	T	E	G	E	L	Ÿ	K
■	R	E	K	E	S	T	■	P	A	S	S

Prijspuzzel

S	R	■	L	A	A	N	■	O	D	E	■	M	I	■
C	■	L	O	C	O	■	B	■	A	V	E	■	R	F
A	M	I	S	H	■	K	E	U	L	E	N	A	A	R
L	A	M	A	■	B	A	T	■	I	N	Z	A	K	E
A	K	A	N	T	■	F	I	T	■	W	O	K	■	T
■	I	■	G	O	K	■	T	■	L	E	V	■	G	■
N	■	H	E	R	■	R	E	M	■	L	O	R	R	E
A	K	E	L	E	I	■	L	E	S	■	O	O	I	T
B	O	N	E	N	S	O	E	P	■	F	R	E	L	E
IJ	S	■	S	K	I	■	N	■	K	I	T	S	■	R
■	T	E	■	A	S	O	■	L	A	K	S	■	J	IJ

Bestemming Curaçao.

'We zijn het hier nog lang niet zat'

Namen: Wendy van Gaalen en Roel van Baaren
Komen uit: Laren
Business of Pleasure: Pleasure
Aantal dagen: 14
Verblijven bij: Papagayo Beach Resort

Tekst: **Kim van der Meer**
Foto: **Ken Wong**

Vorig jaar waren ze nog nooit op Curaçao geweest en nu zijn ze er niet meer weg te slaan. Wendy en Roel zijn al voor de derde keer dit jaar naar het eiland gevlogen en ze zijn van plan om zeker weer terug te komen. Enthousiastere toeristen zijn er bijna niet te vinden.

"Vorig jaar zijn we naar Jamaica gegaan. De natuur is daar erg mooi, maar er is zoveel criminaliteit. Daarom hadden we zoiets van: laten we Curaçao eens proberen", zegt Roel. "We kozen Curaçao onder andere vanwege het klimaat", zegt Wendy. "Hier is altijd mooi weer. Dat trekt ons aan!" Het stel had van Roel zijn dochter mooie verhalen over Curaçao gehoord. Zij was hier al een paar keer geweest en vertelde hun over de mooie stranden, de aardige mensen en het mooie weer.

Wat valt er nog te doen op het eiland als je hier al voor de derde keer bent? "Onze dag bestaat uit relaxen", zegt Roel. "Dat spreekt ons gewoon erg aan. We liggen lekker op het strand, doen een paar drankjes op het terras en genieten van het mooie weer, de sfeer en de mensen. Af en toe gaan we er even op uit. We zijn al naar de Pontjesbrug, het centrum van Willemstad, Mambo Beach en natuurlijk het strand van Jan Thiel geweest, want dat is maar een paar minuten lopen vanaf het resort waar we overnachten."
"Verder hebben we eigenlijk nog niet veel bekeken", zegt Wendy. "Wel willen we deze vakantie naar Klein Curaçao. De rest van de bezienswaardigheden bewaren we voor de volgende keer."

In het dagelijks leven zijn de twee harde werkers. Roel is chef werkplaats bij een Aston Martin distributeur. Hij repareert auto's en begeleidt andere monteurs. Wendy werkt in de thuiszorg. Ze is dan bezig met de huishoudelijke verzorging.
De eerste indruk van het eiland is erg goed, vinden ze. "Als je op het eiland aankomt, voelt het net alsof je een warme deken over je heen krijgt", aldus Wendy. "Als je gek bent op warmte, zoals wij, is dat een heel fijn gevoel." Verder hebben ze niets aan te merken op Curaçao. "We vinden het hier helemaal geweldig", zeggen ze allebei.
Ze hadden, voordat ze hier ooit waren geweest, wel een paar negatieve verhalen over het eiland gehoord. Hier trekken ze zich niets van aan, want over elke locatie is wel iets negatiefs te vertellen. Curaçao is geen uitzondering op deze regel. "We kregen van tevoren te horen dat Curaçao op sommige plekken aardig crimineel kan zijn", zegt Wendy. "Ook hoorden we dat een gedeelte van de bevolking leeft in armoede. Wij zien niets van deze verhalen terug, maar dat komt gedeeltelijk omdat we vaak in het resort te vinden zijn en het daar gelukkig allemaal goed geregeld is. Over Jamaica hadden we veel meer slechte verhalen gehoord."
Wendy en Roel hebben nog dik een week voordat ze weer naar huis gaan. "We vinden het wel jammer dat de dagen zo snel voorbijvliegen, maar we proberen zo snel mogelijk weer te komen", zegt Roel. "We zien geen reden om niet nog een keer te komen. Negatieve ervaringen hebben we hier niet gehad en we zijn het hier nog lang niet zat."